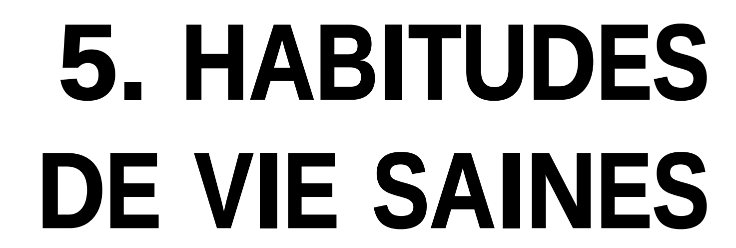


5. HABITUDES DE VIE SAINES

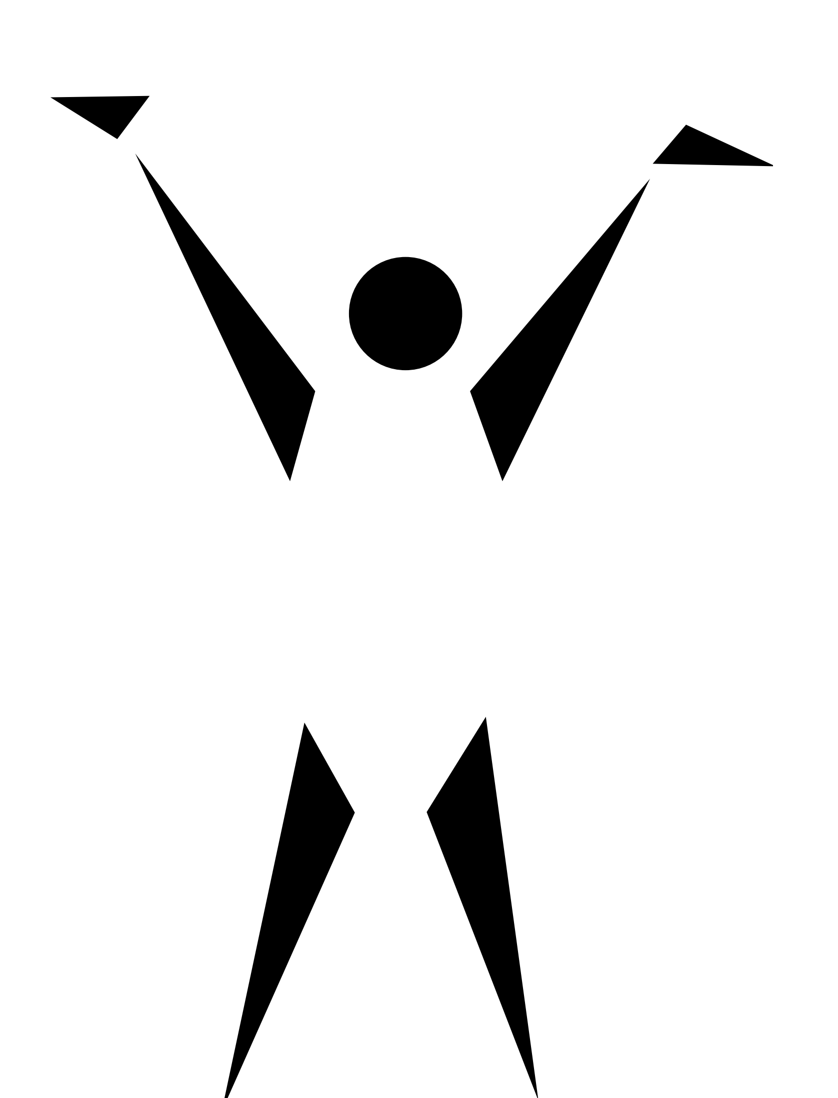




Tableau synthèse des *Habitudes de vie saines*

L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.

	Lettre	Domaine	Sous-domaines
Connaissances	*A*	Habitudes personnelles liées à la santé	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Prévention des maladies 3. Hygiène dentaire
	B	Activité physique	1. Bienfaits de l'activité physique 2. Formes d'activité physique 3. Incidence des technologies sur l'activité physique
	C	Nutrition	1. Principes d'une saine alimentation 2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs
	D	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	1. Substances bénéfiques et substances nocives 2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues 3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues
	E	Sexualité	1. Croissance et développement 2. Facteurs psychologiques 3. Facteurs sociaux 4. Problèmes de santé
Habiletés	*A*	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	1. Habitudes personnelles liées à la santé 2. Activité physique 3. Choix pour une alimentation saine 4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie 5. Sexualité

Indicateurs d'attitudes
L'élève doit : 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent des saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique. 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé. 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.

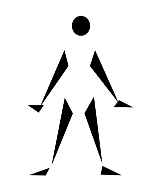


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général nº 5 — *Habitudes de vie saines*

		Sous-domaines	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	*Domaine A*	1. Habitudes personnelles liées à la santé	❑	➠	❑	➠	❑		❑		❑		
		2. Prévention des maladies	❀	❀	❑	➠	❑		❑		❑		❑
		3. Hygiène dentaire	❑	❑	❑	➠	❑						
	Domaine B	1. Bienfaits de l'activité physique	❀	➠	❑	➠	❑		❑		❑		❑
		2. Formes d'activité physique	❑	➠	❑	➠	❑		❑		❑		❑
		3. Incidence des technologies sur l'activité physique	❑	➠	❑	➠	❑		❑		❑		❑
	Domaine C	1. Principes d'une saine alimentation	❑	➠	❑	➠	❑		❑		❑		❑
		2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs	❀	❀	❑	➠	❑		❑		❑		❑
	Domaine D	1. Substances bénéfiques et substances nocives	❑	❑		❑		❑		❑		❑	❑
		2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues	❀	❀		❑		❑		❑		❑	❑
		3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues				❑		❑		❑		❑	❑
	Domaine E	1. Croissance et développement	❑		❑			❑		❑		❑	❑
		2. Facteurs psychologiques			❑			❑		❑		❑	❑
		3. Facteurs sociaux	❑		❑			❑		❑		❑	❑
		4. Problèmes de santé						❑		❑		❑	❑
		Sous-domaines	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Habiletés	*Domaine A*	1. Habitudes personnelles liées à la santé	❑		❑		❑		❑		❑		
		2. Activité physique	❀	❀	❑		❑		❑		❑		❑
		3. Choix pour une alimentation saine	❑		❑		❑		❑		❑		❑
		4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	❑	❑		❑		❑		❑		❑	❑
		5. Sexualité			❑			❑		❑		❑	❑

❀ éveil ❑ acquisition ou développement ➠ maintien

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.A.1 *L'élève sera apte à :*

Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Habitudes et responsabilités quotidiennes pour un mode de vie actif physiquement et sain

- Liens curriculaires : faire une révision des habitudes quotidiennes (C.5.M.A.1).
- Faire démontrer par des jeux de rôle, un mime ou un dessin (p. ex. une bande dessinée) les habitudes quotidiennes qui font partie d'un mode de vie actif physiquement et sain pour :
  - s'efforcer de rester propre chaque jour, p. ex. se laver, porter des vêtements propres
  - se reposer, p. ex. faire une sieste, dormir suffisamment
  - bien manger, composer des menus équilibrés et prendre des aliments issus des 4 groupes alimentaires
  - maintenir une bonne posture, p. ex. pendant la lecture, à l'ordinateur, pendant une activité physique

Je m'organise

- Faire élaborer par l'élève un plan d'action pour assurer qu'il est responsable d'une ou de plusieurs de ses habitudes quotidiennes (ranger sa chambre, se laver régulièrement, prendre des repas nutritifs et équilibrés, se reposer, faire des devoirs, utiliser de bonnes stratégies d'apprentissage autonome, aider sa famille, faire de l'activité physique tous les jours). Par exemple, l'élève peut a) identifier l'habitude dont il veut être responsable; b) lister les moyens qu'il utilisera pour être fidèle à ses habitudes; c) prévoir les étapes de réalisation; d) exécuter son plan et faire des modifications au besoin.


Voir les annexes 13 et 19.

Encourager les élèves à discuter de leur plan avec au moins un partenaire et à échanger des stratégies pour les rendre efficaces.

Remarques pour l'enseignant

Les stratégies d'apprentissage autonome font partie des habitudes et des responsabilités quotidiennes de l'élève de troisième année : savoir comment faire un devoir, étudier, faire une recherche à la maison ou à l'école, réviser, prendre des notes, organiser son travail, trouver de l'information pertinente. Pour de plus amples renseignements, consulter *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.85.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.A.2 *L'élève sera apte à :*

➠

Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux**) à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation** (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Maladies contagieuses et parasites transmissibles courants

- Demander aux élèves de nommer les maladies qu'ils ont attrapées depuis leur enfance. Les classer selon qu'il s'agit de maladies contagieuses (p. ex. rhume, grippe, varicelle) ou de parasites transmissibles (poux, teigne, gale, vers parasitaires). Expliquer que les microbes qui nous entourent pénètrent parfois dans notre corps par l'air que nous respirons, les aliments et l'eau que nous consommons ou par la peau, si elle est blessée.
- Demander aux élèves de décrire les symptômes associés aux maladies comme le rhume, la grippe, la varicelle : douleurs (tête, ventre, gorge, courbatures), nez congestionné ou qui coule, yeux rouges, toux, éternuements, perte d'appétit, fièvre, boutons, frissons, fatigue.
- Leur demander de décrire les symptômes associés aux parasites tels que les poux, la teigne, la gale : plaques de peau sèche, irritation, lentes (œufs de poux), sensation de brûlure ou de picotement.
  Note :
  La teigne et la gale sont des maladies transmises par des champignons microscopiques (parasites).

Transmission des maladies

- Faire compléter une recherche sur les causes des maladies transmissibles courantes ou faire un organigramme sur le sujet (*Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6. 14) :
  - par exemple, si une personne éternue ou tousse, elle projette dans l'air ses microbes; les personnes autour risquent d'en être contaminées en respirant cet air
  - si une personne malade ne se lave pas les mains et touche une autre personne, elle peut lui transmettre son infection
  - si une personne touche des objets sales et porte ensuite de la nourriture à sa bouche, elle peut faire entrer les microbes dans son corps
  - certains contacts avec les insectes, les mouches et les moustiques provoquent des maladies
  - si une personne ne dort pas suffisamment et qu'elle est fatiguée, son corps est moins capable de se défendre contre les microbes
  - une personne dont l'alimentation est malsaine court les mêmes risques
  - une personne qui ne fait pas assez d'activité physique quotidienne est moins forte pour résister aux maladies.

Au gymnase

- Jeu de poursuite : une personne a la varicelle et essaie de la transmettre aux autres élèves. Lorsqu'un élève reçoit la varicelle en se faisant toucher, il peut la transmettre à d'autres, jusqu'à ce que toute la classe ait attrapé la varicelle.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Prévenir la propagation des maladies et des parasites

- Montrer le film *La varicelle*, de Ginette Anfousse. Poser des questions sur ce que l'héroïne fait pour éviter de propager sa maladie.
- Mettre les élèves en équipes. Leur faire compléter une recherche sur les moyens de prévenir les maladies (ou parasites) transmissibles.
- Faire présenter le résultat de leurs recherches sous forme d'une affiche, d'une bande dessinée, d'une brochure publicitaire, ou d'une présentation vidéo. Voir FL1 : É3; FL2 : PÉ1.

  Variantes :
  - Faire un organigramme qui représente les moyens de prévenir les maladies transmissibles (*Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.14).
  - Faire une recherche en se servant du modèle « SVA Plus » (*Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.96).

  Notes :
  - Certaines maladies nécessitent la vaccination contre les épidémies mortelles, comme la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole, les oreillons et la rubéole.
  - Lorsque les Européens sont arrivés au Canada, les maladies contagieuses comme la grippe et la variole ont fait des ravages dans les communautés autochtones.

Remarques pour l'enseignant

Quelques façons de prévenir la propagation de certaines maladies :

- se faire vacciner;
- rester à la maison quand on est malade;
- pratiquer des règles d'hygiène à la maison, à l'école ou ailleurs : se laver les mains chaque fois que nécessaire, dormir suffisamment, se nourrir sainement, partager la nourriture de façon hygiénique, faire de l'activité physique quotidienne, avoir des vêtements propres, ne pas échanger les peignes, les brosses à cheveux, les casquettes, les tuques, les foulards, les brosses à dents ou tout autre objet de toilette personnelle;
- éviter de trop s'approcher des personnes malades (éternuements, toux);
- utiliser un mouchoir quand on éternue; le jeter dans une poubelle; se couvrir la bouche quand on tousse;
- faire des visites régulières chez le médecin.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ANFOUSSE, Ginette. *La varicelle*, Montréal, Productions Prisma, c1984, (VIDEO BSRA 3 V5625).

BERGER, Melvin, Marylin HAFNER et Pascale GUINARD. *Les microbes me rendent malade!*, Paris, Circonflexe, c1991,(616.92/B496m).

BULTREYS, A. *La maladie et la santé*, Montréal, Gamma, 1975, (613/H434.Fb).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1re-4e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1re-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1re-4e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1re-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants,* Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

« Le rhume », (No 17), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Enfants en santé, enfants heureux : Vincent, veux-tu te laver les mains?, Institut canadien de la santé infantile, Ottawa, c1990, (M.-M./613.04/I59e).

MANDELBAUM, Pili. *Comme avant*, Paris, L'École des loisirs, 1990, (848.914 M271c).

PRESSENSÉ, Domitille de. *Le microbe*, Paris, Éditions G.P., c1989, (848.9/P935m).

THURMAN, Mark, Barbara CREARY et Bertrand GAUTHIER. *Un rhume d'éléphant*, Montréal, La Courte échelle, 1981, (C818.54/T539e.Fc).

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.B.1 *L'élève sera apte à :*

➠

Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Faire participer les élèves aux activités du RAS C.2.1.B.1 en vue d'une discussion sur l'activité physique et la santé. De même, les faire participer à l'activité du RAS C.1.1.B.1 afin de discuter de l'activité physique et de l'acquisition des habiletés.

Parlons d'habitudes de vie saines

- Demander aux élèves de dresser une liste des bienfaits qui découlent de la pratique régulière d'activités physiques (voir Remarques pour l'enseignant). Discuter (p. ex. dans un « cercle de la parole ») des bienfaits repérés (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).
  Note :
  Insister sur le fait que les muscles sont importants pour protéger les os et les organes. De plus, il est bon d'avoir des muscles solides pour :
  - soulever des choses
  - avoir une bonne posture


Voir l'annexe 9.

  - éviter les blessures et le mal de dos
  - être agile et bien réussir dans les jeux et activités physiques et les sports

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique

Désigner deux lignes dans un gymnase ou un terrain de jeu. L'une représente la réponse affirmative (oui) et l'autre représente la réponse négative (non). Puis demander aux élèves de répondre affirmativement ou négativement à des énoncés tels que :

- L'exercice régulier aide à maintenir un poids-santé.
- L'exercice régulier cause de la fatigue qui nuit au travail scolaire.
- L'exercice régulier améliore l'estime de soi

Demander aux élèves de courir à une des deux lignes pour indiquer leur réponse et ensuite, au signal, de revenir au centre.
L'enseignant note si les élèves savent reconnaître les bienfaits de l'exercice physique régulier.

Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer le vocabulaire lié aux bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique pour la santé. Les élèves comprendront mieux les concepts s'ils sont expliqués simplement. Par exemple, il est important d'avoir une activité physique quotidienne parce que cela :

- est amusant!
- renforce le cœur, donc celui-ci fonctionne mieux
- fait mieux fonctionner les poumons
- renforce les os
- renforce les muscles
- permet de rester souple
- donne une bonne posture et renforce le dos
- aide le sang à circuler dans les veines et les artères
- apporte plus d'oxygène au corps et aux muscles
- aide à combattre les maladies du cœur pendant toute la vie
- donne un air de bonne santé et permet de se sentir bien et vigoureux
- empêche de prendre trop de poids
- donne un meilleur équilibre et une meilleure coordination pour les sports et autres activités
- élimine la fatigue et donne de l'énergie
- permet de mieux dormir
- aide le corps à combattre le rhume et les autres maladies
- met de bonne humeur
- donne envie de sourire parce qu'on sait qu'on fait une bonne chose pour son corps!

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.B.2 *L'élève sera apte à :*

Nommer les occasions qui se présentent chaque jour (p. ex. les cours d'éducation physique, la récréation, l'heure du midi, avant et après les classes, pendant la fin de semaine) **pour faire de l'activité physique, seul, en famille ou avec d'autres personnes.**

Suggestions pour l'enseignement

Tableau d'activités

- Donner aux élèves un tableau sur lequel ils inscriront pendant une semaine les activités auxquelles ils ont participé à la maison, à l'école (pendant la récréation, p. ex.) ou ailleurs (cours, sports d'équipe) et la ou les personnes avec lesquelles ils ont fait ces activités (p. ex. une amie, les membres d'une équipe, un de leurs grands-parents, leur sœur). Voir aussi H.2.3.A.3a.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
à l'école							
à la maison							
ailleurs							

Occasions d'activités physiques

- Préparer une fiche de contrôle qui permettra aux élèves de trouver des activités physiques auxquelles ils pourront participer n'importe quand :

Je découvre des occasions pour l'activité physique
Complétez les activités suivantes pour accumuler 100 points dans les deux prochaines semaines. Chaque activité vaut 10 points. Mettez la date de chaque activité. Vous pouvez refaire ces activités plusieurs fois :

Début du projet (date) : ___________________
Projet complété (date) : ___________________
Nombre de points accumulés : ___________________

Suggestions pour l'enseignement (suite)

		points	date
1.	sacrifier un de mes programmes de télévision préférés pour aller dehors et jouer pendant 15 minutes		
2.	aider un de mes parents (mon gardien) à faire une tâche dehors		
3.	balayer ou nettoyer une pièce de la maison de 5 à 10 minutes		
4.	jouer au ballon avec un ami, mon frère ou ma soeur		
5.	faire 15 redressements assis et 15 pompes (extension des bras)		
6.	emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant		
7.	faire une promenade à bicyclette		
8.	marcher pour me rendre au magasin		
9.	préparer un pique-nique ou un repas de santé		
10.	sauter à la corde pendant 10 minutes, courir 2 fois autour du pâté de maison ou 10 fois autour de la cour		

La récréation

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font à la récréation et qui peuvent faire accélérer leur rythme cardiaque. Faire une remue-méninges pour dresser une liste de toutes ces activités. Demander aux élèves de dessiner ou de découper des images de ces activités et de les coller sur une feuille de travail. Ils encerclent ou cochent les activités auxquelles ils participent à la récréation.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Occasions d'activités physiques

L'enseignant note si l'élève inscrit fidèlement et correctement sa participation à des activités physiques sur son tableau d'activité ou dans un journal quotidien, en tenant compte des éléments suivants :

- types d'activités auxquelles l'élève participe : intensité faible, modérée, élevée
- durée de l'activité : au moins 10 à 15 minutes d'activité physique modérée ou intense

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.B.3 *L'élève sera apte à :*

Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information (p. ex. les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision et les télécommunications) **peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Inventaire personnel

- Demander aux élèves de faire un inventaire des appareils automatiques qui ont une incidence sur leur participation à des activités physiques :

Liste d'appareils	effet positif ou négatif	pourquoi
____________	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________

Triez tout ça!

- Dire aux élèves de trier les images ou les noms des machines ou des appareils de l'activité **Les pièges de la mécanisation** (voir C.5.2.B.3) pour déterminer lesquels font diminuer l'activité physique et lesquels permettent de l'augmenter (voir « Trie et prédis », *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33).
  Variante :
  L'enseignant nomme des appareils qui peuvent avoir une incidence positive ou négative sur la participation des élèves à l'activité physique. Il demande aux élèves de courir à une ligne désignée dans le gymnase s'ils pensent que l'appareil nommé a une incidence positive sur leur participation à l'activité physique et de courir à une autre ligne, à l'autre extrémité du gymnase, s'ils pensent que l'incidence sur leur participation est négative.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Répercussions sur la pratique de l'activité physique
L'enseignant note sur une fiche de contrôle si les élèves sont capables d'indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information ont des répercussions sur la pratique de l'activité physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.C.1a *L'élève sera apte à :*

Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement, comme le recommande le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Suggestions pour l'enseignement

Aliments quotidiens

- Faire un menu équilibré et sain d'une journée en incluant des aliments provenant de différentes origines, selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*
- Faire un sondage pour connaître les types de légumes (ou de fruits, de viandes et substituts, de produits céréaliers, de produits laitiers) préférés des élèves. Discuter des aliments à consommer quotidiennement. Présenter les résultats sur différents types de diagrammes. Voir M : 2.1.1.
- Faire observer les transformations alimentaires qu'une plante ou qu'un animal subit et les aliments nutritifs qui résultent de ces transformations. Voir SN : 3-1E.
  Notes :
  - La méthode de préparation d'un aliment peut en modifier la valeur nutritionnelle au point que l'aliment perd sa valeur nutritive ou devient néfaste pour la santé. Par exemple, une pomme de terre bouillie de 100 g contient environ 90 calories; la même pomme de terre, frite, contient 340 calories (principalement d'hydrates de carbone); une fois transformée en croustilles, elle en contient presque 600 (principalement des lipides)!
  - Pour les enseignants, *La nutrition* est un ouvrage de référence très utile.

Aliments occasionnels

- Faire une pancarte de tous les aliments à consommer occasionnellement.
- Faire un sondage sur la quantité et la fréquence de consommation des aliments occasionnels des élèves de la classe (ou de l'école, d'une autre région du Canada, d'un autre pays) et présenter les résultats sous forme de diagrammes circulaires (avec pourcentages). Voir M : 2.1.1.
- Faire un tableau d'évaluation des avantages et des inconvénients (à court et à long terme) de la consommation d'aliments occasionnels. Utiliser les cartes du relais nutritif pour la classification (voir H.5.2.A.3a).
  Note :
  Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne aussi l'importance d'adopter un mode de vie actif physiquement. Il existe aussi un *Guide d'activité physique canadien* élaboré par *Santé Canada* et la *Société canadienne de physiologie de l'exercice.*

Activités supplémentaires

- Faire une recherche sur un aliment à consommer occasionnellement (p. ex. le sel) et sur les effets que cet aliment a sur la santé.
- Faire une recherche pour comparer les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement. Se servir des « cadres de comparaison et de contraste » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.53).
- Organiser une foire sur le thème des aliments sains à consommer quotidiennement. Inviter des représentants de l'industrie alimentaire à faire une présentation pendant laquelle les élèves pourront poser des questions préparées à l'avance.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Préparer un livre des recettes préférées des élèves de la classe.
- Faire évaluer la valeur nutritive de divers aliments à l'aide de visages souriants (un visage souriant = valeur minimale; deux visages souriants = aliment sain; trois visages souriants = excellente valeur nutritive).
- Observer des messages publicitaires (télévision, radio, illustrations) relatifs à l'alimentation et dire en quoi ils favorisent ou non une bonne santé. Voir FL1 : L3; FL2 : CÉ1.
- Voir *Le Défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*, section « Santé », p. 9 à 15.

Fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement

- Faire une recherche sur un aliment riche en glucides, en lipides ou en protéines et montrer comment il contribue à la santé.
- Associer aux parties du corps humain les aliments bâtisseurs, carburants ou outils (voir définitions dans le RAS C.5.3.C.1b). Présenter à l'aide de matériel visuel (affiche du corps humain, illustrations d'organes, images d'aliments).
- Discuter des 4 groupes alimentaires et reconnaître la fonction principale des aliments. Choisir des aliments qui ont habituellement plus de vitamines et minéraux et moins de lipides, etc.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Aliments à consommer quotidiennement ou occasionnellement

Préparer un tableau qui liste dans le désordre divers aliments à consommer quotidiennement ou occasionnellement. Faire repérer chaque aliment par une des lettres suivantes :
Q = consommé quotidiennement
O = consommé occasionnellement

Nom : ________________

Aliment	Q/O
Viande	Q
Lait	Q
Bonbon	O
etc.	

Appréciation : Aliments à consommer quotidiennement

Le même type de tableau peut servir à vérifier si l'élève sait reconnaître les groupes alimentaires (p. ex. PC = produits céréaliers) ou si l'élève sait les évaluer en fonction de leur contribution à la santé.

Échelle :
☺☺☺ = excellent
☺☺ = acceptable
☺ = amélioration requise

5. Habitudes de vie saines

Remarques pour l'enseignant

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne l'importance de manger beaucoup de :

- Produits céréaliers, surtout à base de grains entiers ou enrichis. Ces produits sont source de fibres alimentaires et contiennent d'autres nutriments comme le fer, la vitamine B ou la riboflavine (ajoutée). Ils contiennent des glucides complexes ou lents.
- Légumes et fruits, particulièrement les légumes vert foncé et oranges et les fruits oranges. Les fruits et les légumes sont source de fibres, d'eau, de vitamines, de protéines végétales et de glucides d'absorption lente.
- Produits laitiers, riches en calcium, en protéines animales, en lipides animaux et en vitamines A et D (choisir de préférence les produits écrémés ou à faible teneur en gras).
- Viandes et substituts, qui fournissent les protéines animales, les lipides en quantité variable, le fer et les vitamines du groupe B, D et B12 (choisir de préférence les viandes maigres).

Avertissement : Il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'enfant allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer la sécurité des élèves. Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

- Les divers sites Internet, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :
30, av. Eglinton Ouest
Bureau 750
Mississauga (Ontario) L5R 3E7
Téléphone : (905) 712-2242
Télécopieur : (905) 712-2245

- La fondation canadienne Medic Alert :
250 Ferrand Drive
Bureau 301
Don Mills (Ontario) M3C 2T9
Téléphone : (416) 696-0267
Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network , qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles seulement en anglais) à l'intention des écoles sur le soin des élèves souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie :
4744 Holly Avenue
Fairfax VA 22030-5647
Téléphone : (703) 691-3179
Télécopieur : (703) 691-2713

Remarques pour l'enseignant (suite)

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :
- être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie
- lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires)
- signaler toute allergie alimentaire
- être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave
- apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête
- s'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres
- se laver les mains
- s'assurer que des mains contaminées (beurre d'arachide) ne touchent pas l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture, ou les objets qu'il peut toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte)
- être conscient des risques de contamination
- éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination
- informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple)
- s'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire mousser)
- suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive : [http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1er programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), l993, (372.86/849d/01).

DUBOST BÉLAIR, Mireille, et William L. SCHEIDER. *La nutrition*, 2e édition, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 2000, (613.2 D817n).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1re-4e années : Programme d'études: Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1re-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1re-4e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1re-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants,* Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3e-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 3e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 3e).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal :* [http://www.lait.org/zone1/lait.asp, 6 juillet 2001]

L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants : [http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html, 24 nov. 2001]

L*'anaphylaxie : prévention et traitement :* [http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html, 16 juin 2001]

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html, 6 juillet 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.C.1b *L'élève sera apte à :*

➡

Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement (p. ex. les aliments bâtisseurs, les aliments carburants et les aliments outils)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement

- Revoir la fonction de divers groupes alimentaires (**Aliments bâtisseurs, carburants et outils :** C.5.2.C.1b) dans la croissance et le développement.
- À l'aide de l'information du site Internet *Les aliments*, faire un tableau qui représente les aliments bâtisseurs et les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* auxquels ils appartiennent (p. ex. le calcium est un aliment bâtisseur; on le retrouve dans les viandes et substituts (viande, poisson, œuf) et dans les produits laitiers (p. ex. lait, fromage, yogourt). Répéter la même activité de classification pour les aliments carburants et les aliments outils.

  Variante :

  Placer les différents aliments (bâtisseurs, carburants et outils) sur l'arc-en-ciel du *Guide* en fonction des groupes alimentaires dans lesquels on les trouve. Par exemple, on trouve des lipides (matières grasses et aliments gras), qui sont des aliments carburants, dans les produits laitiers, les viandes et substituts et le groupe alimentaire des autres aliments. Voir aussi *Le Défi canadien Vie active (9 – 11 ans)*; section « Santé » p. 16 à 20.



Voir l'annexe 22.

Notes :

- Pour plus de renseignements sur les aliments bâtisseurs, carburants et outils, consulter le site Internet *Les aliments*.
- Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne aussi l'importance d'adopter un mode de vie actif physiquement. Il existe aussi un *Guide d'activité physique canadien* élaboré par *Santé Canada* et la *Société canadienne de physiologie de l'exercice*.

Rôle d'un repas

- Établir le lien entre les différents aliments d'un repas et leur fonction pour la santé et le développement. Par exemple, pour un petit-déjeuner qui contient des céréales avec du lait et jus d'orange :
  - Céréales = glucides (carburant)
  - Lait = eau, calcium (bâtisseur)
  - Jus d'oranges = vitamine C, eau (outil)
- Choisir un système du corps humain, définir ses besoins en matière de nutrition et préciser quelques exemples d'aliments importants qui permettraient de satisfaire à ses besoins. Par exemple :
  - Système squelettique : calcium (outil) – lait
  - Système musculaire : protéines (bâtisseur) – viande
  - Système cardio-vasculaire : fer (outil) – légumes secs
  - Système nerveux (cerveau) : glucides (carburant) – pomme de terre

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- La méthode de préparation d'un aliment peut en modifier la valeur nutritionnelle au point que l'aliment perd sa valeur nutritive ou devient néfaste pour la santé. Par exemple, une pomme de terre bouillie de 100 g contient environ 90 calories; la même pomme de terre, frite, contient 340 calories ; une fois transformée en croustilles, elle en contient presque 600!
- Pour les enseignants, *La nutrition* est un ouvrage de référence très utile.

Remarques pour l'enseignant

Aliments bâtisseurs :
il s'agit des protéines.
Aliments carburants :
il s'agit des hydrates de carbone ou des graisses (glucides lents).
Aliments outils :
il s'agit des vitamines et des minéraux.

De nombreux facteurs influencent les choix faits en matière d'alimentation, comme la disponibilité des aliments, les ressources économiques de la région ou de la personne, les habiletés ou les croyances personnelles, les coutumes, la publicité, les besoins individuels. Il est donc d'autant plus important de faire connaître aux élèves et aux parents les ressources canadiennes existantes dans le domaine de l'alimentation.Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.2.C.1b.

Voir les Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.3.C.1a qui se rapportent au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Avertissement : Il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.3.C.1a.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive : [http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), l993, (372.86/A849d/02).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal :* [http://www.lait.org/zone1/lait.asp, 6 juillet 2001]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



HENNO, Jeannie, et John GASKIN. *La nutrition*, Montréal, École Active, 1985, « Ton corps », (612.3 / G248n).

L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants : [http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html, 24 nov. 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm]

Les aliments : [http://le-village.ifrance.com/grunewald/aliment/Alim.htm, 24 nov. 2001]

Pour mieux se servir du Guide alimentaire, Santé et Bien-être social Canada, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992, (CV Alimentation).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html, 16 juin 2001]

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html, 6 juillet 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.C.2 *L'élève sera apte à :*

➠

Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Boire pour faire de l'activité physique

- Faire une cueillette de données auprès des élèves sur leurs besoins en eau à la suite d'une activité physique au gymnase ou dans la cour. Construire un pictogramme pour afficher les résultats. Voir M : 2.1.1. Le verre peut servir de symbole pour représenter chaque 250 ml de liquide consommé. Évaluer la consommation moyenne en eau par élève dans la classe. Basé sur le nombre de fois par jour que l'élève fait de l'activité physique, faire une estimation de la consommation d'eau nécessaire par jour à un enfant actif.
  Variante :
  Faire un diagramme symbolique ou concret de la même situation ou de la quantité d'eau consommée par jour par élève pendant une semaine. Interpréter les résultats.
  Note :
  Consulter le site Internet *Guide d'activité physique canadien.*

S'alimenter pour faire de l'activité physique

- Expliquer comment les aliments fournissent une source d'énergie indispensable à la croissance, au développement et au fonctionnement des organes et des tissus, que le corps soit ou non au repos. Demander aux élèves de tenir à jour un journal de bord sur leur alimentation et sur leurs activités physiques quotidiennes pendant une période d'une semaine. Représenter les résultats avec un pictogramme, un diagramme symbolique ou concret. Faire le lien entre l'activité physique et la consommation d'aliments.
  Variante :
  Faire préparer des (menus de) collations par les élèves. Ces collations pourraient être servies à la suite d'une activité physique (voir la vidéocassette *Bonne collation, bonne nutrition*).
  Notes :
  - Le cédérom *Mon premier corps humain* permet aux élèves de suivre les activités d'un personnage animé pendant une journée complète. Les élèves doivent surveiller et ajuster la quantité d'activités du personnage, y compris le nombre de repas et de boissons à prendre pour rester en bonne santé. Établir les relations entre les besoins du personnage animé et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*
  - Consulter les exemples de diagrammes sur l'alimentation fournis dans *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agro-alimentaires*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERNARD, Irène, et Beverley BIGGAR. *Acti-vie 1 : Bonne collation, bonne nutrition!*, Scarborough (Ontario), Prentice-Hall Ginn, c1997, (Multi-media M.-M. 448.242 A188 01-7).

Éducation agroalimentaire de l'Ontario. *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agro-alimentaires*, Milton (Ontario), Agriculture et Agroalimentaire Canada, 1996 (CV).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3e-4e).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal :* [http://www.lait.org/zone1/lait.asp, 6 juillet 2001]

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html, 16 juin 2001]

Santé et Bien-être social Canada. *Recommandations sur la nutrition*, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1990, (641. 10971 C212r).

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html, 6 juillet 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.D.1 *L'élève sera apte à :*
Décrire les dangers possibles associés à certaines substances licites ou illicites (p. ex. médicaments, vitamines, tabac, alcool, solvants, gazoline, produits de nettoyage, colle, drogues illicites) **dans la communauté.**

Suggestions pour l'enseignement

Dangers possibles

- Liens curriculaires : voir H.5.3.A.4 (habiletés d'affirmation de soi et d'évitement); C.3.3.B.5.b (stratégies pour faire échec à l'intimidation); C.4.3.A.3 (étapes de prise de décisions et de résolution de problèmes); C.4.3.B.2b (importance des amis sur lesquels on peut compter).
- Faire remarquer qu'il existe beaucoup d'endroits dans la communauté où il peut y avoir des dangers relatifs à certaines substances licites ou illicites, par exemple les parcs, les centres communautaires, les établissements scolaires et récréatifs, les magasins, les services de nettoyage et d'entretien, les usines, les chantiers, les restaurants, les bars, les rues (vendeurs clandestins). Faire comprendre qu'il faut être prudent et responsable en tout temps à l'égard de la consommation de substances licites ou illicites et obtenir de l'aide en cas de besoin (parent ou autre adulte fiable).


Voir l'annexe 12.

- Demander aux élèves de nommer des dangers possibles associés à certaines substances licites ou illicites :
  - risque de prendre le mauvais médicament (erreur d'étiquetage)
  - risque de prendre une dose qui ne convient pas (surdose)
  - risque de prendre un médicament (ou une vitamine) pour un bonbon
  - risque d'empoisonnement
  - dangers relatifs au feu (produits inflammables), à la corrosion (produits corrosifs), aux explosions (produits explosifs), à l'empoisonnement (poisons).

  
  Voir les annexes 20 et 21.

  - risque d'inhalation
  - risque d'accoutumance (besoin constant de consommer une substance)
  - risque d'accident (mortel)
  - risque de se laisser entraîner à faire des mauvais coups
  - risque de suicide, de mort par arrêt cardiaque ou respiratoire
  - risque d'enfreindre la loi et de se faire arrêter
  - risque de dommages graves au cerveau ou à d'autres parties du corps (comme les reins, le cœur)
  - risque de tomber entre les mains de trafiquants
  - risque de menaces et de manipulations diverses
  - risque d'échec scolaire
  - perte de l'estime de soi

Suggestions pour l'enseignement (suite)

À moi de jouer!

- Proposer aux élèves des situations relatives à l'utilisation de substances licites ou illicites dans la communauté. Demander qu'ils jouent la scène (en équipes de deux ou trois) et qu'ils présentent des manières appropriées de réagir à une situation donnée. Faire suivre d'une discussion.

Exemples de situations :

☐	Tu es au centre communautaire. Tu as mal au ventre. Quelqu'un t'offre une pilule.
☐	Tu trouves des boîtes de produits nettoyants (des solvants) abandonnées près de la décharge d'un magasin.
☐	Quand tu traverses le terrain de soccer, tu aperçois une de tes amies en train de fumer et de rire avec d'autres jeunes. Ils on l'air bien ensemble. Tu as envie d'être avec eux.
☐	Une de tes amies voudrait que ta grande soeur (adulte) aille lui acheter une bouteille d'alcool parce qu'elle a fait un pari. Quand tu hésites, elle te dit que tu es sa seule vraie amie. Quand tu refuses, elle te menace que tu ne seras plus son amie.
☐	Tu vas au centre commercial avec tes copains. Les autres commencent à parler devant toi de choses qui te contrarient, par exemple acheter de la colle ou des solvants pour aller renifler quelque part.

Réfléchis avant d'agir

- Faire un tableau en deux colonnes (causes / conséquences) pour fait ressortir les dangers de certaines substances.
- Faire voir un film vidéo sur le sujet des substances illicites et demander aux élèves de compléter une feuille de « sommaire de concepts » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.74).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Dangers possibles

L'enseignant note sur une liste de contrôle si chaque équipe d'élèves est capable de décrire les dangers de certaines substances dans le milieu de vie et de montrer des façons de réagir à ces situations.

L'équipe (ou l'élève) est-elle capable de :

- reconnaître les dangers de certaines situations?
- montrer les manières appropriées de réagir à certaines situations?

Remarques pour l'enseignant

La collection *Tes choix, ta santé* offre une série de films qui permettent aux jeunes, aux familles et aux écoles d'aborder la question des drogues.

- Le film *Qui suis-je?* aborde la question de l'identité du jeune. L'incertitude ou l'inquiétude mènent parfois à la consommation de drogues comme le tabac.
- Le film *Mal dans sa peau* examine les facteurs de risque de consommation de drogues.
- Le film *Écoute ce que j'ai à te dire* pourrait être utile aux parents qui cherchent à mieux écouter leur enfant et à faire des interventions dès l'enfance.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BARILLÉ, Albert. *La guerre aux toxines*, Paris, Procidis, c1986, (CDIN / V7661).

Centre national en vie-carrière : [http://www.lifework.ca/accueil.htm, 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg.

KOSS, Denise, Ken WHITE et Mark STROPLE. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues, niveau primaire*, Winnipeg, Fondation canadienne de lutte contre l'alcoolisme, 1986, (613.8071 S243c 01).

Santé et Bien-être social Canada. *Écoute ce que j'ai à te dire*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, cl990, « Tes choix, ta santé », (KCKR / V8747 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Mal dans sa peau*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTE / V8553 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Qui suis-je?*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTF / V8554 + G).

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.D.2 *L'élève sera apte à :*
Nommer des substances utiles et des substances nocives (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) **et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé** (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l'inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l'organisme et même entraîner la mort)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Substances utiles ou substances nocives
- Faire remarquer qu'une substance utile peut être nocive lorsqu'elle est mal employée (p. ex. consommation abusive de vitamines ou de médicaments).
- Tableau d'évaluation : faire découper des illustrations de ces substances et les classer selon qu'elles sont utiles ou nocives (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool). Faire décrire leurs effets sur un corps en bonne santé.

Substances utiles	Substances nocives

Substances	Effets

Effets sur un corps en bonne santé
- Au gymnase, les élèves sont sur les deux lignes à chaque extrémité et le meneur de jeu (élève ou enseignant) est au milieu du gymnase. Lorsque le meneur de jeu crie le nom d'une substance utile pour un corps en bonne santé, les élèves doivent changer de ligne sans se faire toucher par le meneur de jeu. S'il est touché, l'élève fige sur place. Quand le meneur de jeu crie le nom d'une substance nocive, personne ne peut bouger.

Danger d'inhalation
- Voir H.5.3.A.4.

Attention au tabac
- Voir H.5.3.A.4.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Substances utiles ou substances nocives
L'enseignant note si l'élève a su remplir le tableau d'évaluation.

L'élève est-il capable de :
- reconnaître des substances utiles?
- reconnaître des substances nocives?
- les classer correctement?
- décrire leurs effets sur un corps en bonne santé?
- décrire comment une substance utile peut être nocive lorsqu'elle est mal employée?

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg.

Visions – Centre of Innovation. C.P. 34007, Kingsway Mall, Edmonton (Alberta) T5G 3G4, 1998. *Health Programs and Information :* [http://www.visions.ab.ca/, 16 juin 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ C.5.3.D.3 *L'élève sera apte à :*
Reconnaître les facteurs (p. ex. influence des pairs ou des médias) **qui peuvent avoir une incidence sur les décisions prises concernant la consommation de certaines substances** (c.-à-d. tabac)**.**

Suggestions pour l'enseignement

Influences

- Expliquer qu'il est parfois facile de se laisser influencer par les autres, par exemple pour choisir un vêtement, un aliment ou une coupe de cheveux.
- Demander aux élèves de nommer les personnes ou les choses qui peuvent les influencer à agir d'une certaine manière (p. ex. pour choisir des amis, manger, jouer, s'habiller) : amis, pairs, groupe, famille, religion, télévision, école, cinéma, publicité, magazines.
- Faire comprendre qu'il y a d'autres facteurs qui peuvent aussi les influencer dans leurs décisions, tels que le sentiment (ou le désir) d'appartenance, la curiosité, l'envie d'imiter les autres, l'image de soi, la situation familiale.
- Demander aux élèves de nommer les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les décisions prises concernant la consommation de certaines substances (c.-à-d. tabac) : mauvaise estime de soi, curiosité, envie de faire comme les autres, envie de fuir la réalité, conditions de vie difficiles, envie d'expérimenter, se sentir bien dans sa peau, bravade, ennui, manque de respect, désir d'être à la « mode ».
  Note :
  Il est important que les élèves comprennent et reconnaissent les facteurs qui peuvent les influencer dans leurs décisions.


Voir l'annexe 12.

Ce que j'en pense!

- Demander aux élèves d'analyser quelques situations types relatives aux facteurs qui influencent la prise de décisions à l'égard de la consommation de tabac (situation type jouée en classe, film, documentaire, livre). Leur faire trouver et nommer les facteurs qui influencent les jeunes dans leurs décisions.

Exemples de situations :

☐	Une fille s'est disputée avec sa mère. Elle ne veut pas en parler. Une amie l'invite à fumer du tabac. Elle accepte. Pourquoi?
☐	Un garçon s'ennuie à la maison. Il n'a rien à faire. Ses amis l'appellent pour qu'il aille les rejoindre au parc. Quand il arrive, ils fument et lui offrent une cigarette. Il hésite. Pourquoi?
☐	Tes parents sont sortis. Ils ont laissé traîner un paquet de cigarettes sur le comptoir de la cuisine. Tu t'apprêtes à en prendre une. Pourquoi?
☐	Ton amie est une bonne athlète. Ses amies sont aussi d'excellentes athlètes. Elles aiment les défis. Un jour, l'une d'entre elles commence à fumer. Ton amie décide de faire comme elle. Pourquoi? Qu'en penses-tu?

Attention au tabac

- Faire une recherche sur l'influence de la publicité.
  Voir H.5.3.A.4.

Je compte sur moi!

- Voir C.4.3.A.2b.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Je compte sur toi!

- Voir C.4.3.B.2b.

Échec à l'intimidation

- Voir C.3.3.B.5b.
  Note :
  Pour de plus amples renseignements, consulter les ressources dans le domaine. L'enseignant devrait évaluer le matériel qu'il veut utiliser en classe pour s'assurer qu'il correspond bien au niveau de développement des élèves et qu'il est conforme aux lignes directrices établies par l'école et la division scolaire.

Suggestions pour l'évaluation

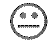
Appréciation : Influences

Faire écrire un paragraphe explicatif dans le journal de bord sur les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur la prise de décisions concernant la consommation de certaines substances. L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable de reconnaître et d'expliquer au moins un des facteurs suivants :

- influence des pairs
- influence des médias
- influence de la religion
- influence de l'école
- besoin d'appartenance
- image de soi
- situation familiale ou économique
- curiosité, ennui
- autre : _______________

Échelle :

1 2 3 4 5

Remarques pour l'enseignant

Beaucoup de gens prennent des drogues comme l'alcool et le tabac. Cependant, la consommation régulière ou excessive de certaines substances mène à la dépendance. D'autre part, il est prouvé que la consommation de certaines substances (licites) comme le tabac peut causer des maladies très graves telles que l'angine de poitrine, le cancer de la langue ou des poumons et la mort.

Parfois des personnes sportives prennent des drogues dans l'espoir d'améliorer leur performance (p. ex. aux Jeux Olympiques). Les drogues peuvent procurer des effets immédiats de courte durée qui sont perçus à tort comme « bénéfiques » : plaisir, légèreté, euphorie, concentration, énergie, force, hallucination. Mais ces effets sont de courte durée. La consommation de drogues entraîne l'accoutumance et la dépendance. À long terme, la consommation de drogues coûte cher à l'individu : il y a décrochage par rapport à la réalité, dépression, dépendance, affaiblissement, risque de maladie (infections de plus en plus fréquentes, bronchites, cancers, sida), risques d'étouffement ou d'arrêt

Remarques pour l'enseignant (suite)

cardiaque, dommages aux organes du corps (cerveau, cœur), sous-alimentation, crime, emprisonnement, risque de mort, mort. De plus, le toxicomane est rarement le seul à en être affecté. Sa famille, son entourage, le système de santé et le système de la justice portent chacun une lourde charge.

La collection *Tes choix, ta santé* examine en détail le problème de la consommation de drogues.

- Le film *Trop, c'est trop* identifie le stress comme un facteur qui peut avoir une incidence sur la prise de décisions.
- Le film *Mal dans sa peau* montre les facteurs de risque qui peuvent avoir un impact sur la prise de décisions.
- Le film *Qui suis-je* montre des jeunes aux prises avec la définition de leur identité.
- L'insécurité et l'angoisse peuvent mener à la consommation de drogues comme le tabac.

Le film *La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs* montre aux élèves les choix qu'ils peuvent faire pour se protéger.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg.

La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs, vidéocassette, Windsor (Ontario), Sunburst Communications, c1988, (JPNL / V5743).

Santé et Bien-être social Canada. *Je peux vivre sans ça*, vidéocassette, Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, c1993, « Écoute ton cœur », (JYVF / V8700 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Mal dans sa peau*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTE / V8553 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Qui suis-je?*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTF / V8554 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Trop, c'est trop*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTG / V8555 + G).

Visions – Centre of Innovation. C.P. 34007, Kingsway Mall, Edmonton (Alberta) T5G 3G4, 1998. *Health Programs and Information :* [http://www.visions.ab.ca/, 16 juin 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

❑ H.5.3.A.4 *L'élève sera apte à :*
Montrer, à partir de situations simulées, comment il faut avoir recours aux habiletés d'évitement et d'affirmation de soi (c.-à-d. ne pas consommer de médicaments ou d'autres produits sans la surveillance d'un adulte; ne pas jouer avec des substances nocives, comme les poisons, les médicaments, les cigarettes et les solvants, ou même toucher ces substances, refuser de consommer des substances nuisibles) **pour éviter le danger inhérent à certaines situations.**

Suggestions pour l'enseignement

Danger inhérent à certaines situations

- Faire illustrer par des exemples le sens des mots : danger, risque, accident, substances nocives ou nuisibles, solvants.
- Faire dresser une liste des dangers que l'on rencontre dans divers endroits (maison, ailleurs), relatifs à l'utilisation ou à la consommation de médicaments, de substances nocives, de cigarettes ou de solvants. Voir FL1 : CO5 et CO7; FL2 : PO1.

Je suis responsable

- Faire prédire les conséquences éventuelles de certaines situations dangereuses. Demander aux élèves de suggérer des mesures de prévention pour éviter le danger inhérent à certaines situations. Expliquer qu'une conduite responsable est particulièrement importante pour éviter le danger (ne pas consommer de médicaments ou d'autres produits sans la surveillance d'un adulte, lire et reconnaître les symboles de danger, ne pas jouer avec des produits dangereux).
- Demander aux élèves de démontrer avec des situations simulées ce qu'est une conduite responsable. Voir SN : 3-1J. Faire des pancartes, des brochures, des pictogrammes, des discours démontrant les règles de sécurité à adopter dans certaines situations, par rapport à la consommation de médicaments et à l'utilisation de substances nocives (poisons, cigarettes, solvants). Voir FL1 : É3; FL2 : PÉ1.
  Note :
  Encourager la participation des familles à l'étiquetage et au rangement appropriés des substances qui peuvent être nocives (p. ex. cocher un tableau qui nomme les substances nocives, l'endroit où elles se trouvent, et le danger qui y est associé). Encourager les familles à discuter avec leurs enfants des dangers associés à certaines substances ou à certaines situations relatives aux substances nocives et à pratiquer des stratégies d'affirmation de soi ou d'évitement pour réduire les dangers.

Symboles

- Faire observer, décrire et expliquer les symboles qui se trouvent sur l'emballage des substances nocives (poison, corrosif, explosif, inflammable). Associer certains produits à ces symboles.

 Voir les annexes 20 et 21.

Danger d'inhalation

- Expliquer ce qu'inhaler signifie. Montrer que certaines choses sont bonnes à inhaler, comme l'odeur d'un bon repas ou le parfum d'une fleur. Montrer que certaines choses sont dangereuses à inhaler, même lorsqu'il n'y a pas de symbole sur l'emballage pour signaler ce type de danger (p. ex. l'odeur d'un solvant chimique). Expliquer les effets de ce type d'inhalation sur le corps humain (p. ex. sur le cerveau).

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Lancer un concours pour créer un nouveau symbole relatif au danger d'inhalation de certaines substances. Organiser une campagne de sensibilisation au danger de l'inhalation et présenter le nouveau symbole. Écrire un article dans le journal local pour présenter le symbole et expliquer les effets de l'inhalation de substances nocives sur le corps humain. Voir FL1 : É3; FL2 : PÉ1.

Attention au tabac

- Expliquer ce qu'est la nicotine et ses effets sur le corps. Expliquer qu'aucun produit du tabac n'est sain, qu'il s'agisse de cigarettes, de cigares, de pipes, de tabac « mentholé » ou « sans additif ». Tous les produits du tabac sont nocifs à la santé. Faire et présenter une recherche sur les effets nocifs de la consommation de tabac. Créer des pancartes ou faire un collage pour mettre en garde contre l'utilisation du tabac.
- Faire une recherche sur l'influence de la publicité en ce qui concerne la cigarette. Faire découper des illustrations de revues ou de magazines qui encouragent la consommation de cigarettes. Reconnaître dans ces illustrations les stratégies et les tactiques utilisées pour tromper le consommateur (p. ex. une femme aguicheuse et une cigarette; l'argent ou le succès et la cigarette; une vie sportive et la cigarette). Écrire un paragraphe pour dénoncer cette publicité mensongère.
- Faire créer une affiche publicitaire « réaliste » qui montre ce qui peut arriver à une personne qui consomme des cigarettes ou du tabac (utiliser des photos ou illustrations provenant de brochures médicales ou de campagnes antitabac). Voir FL1 : É3; FL2 : PÉ1. Faire une recherche sur le tabac dans Internet et présenter les résultats (sous forme de diagrammes).
  Note :
  Utilisation du tabac pour les cérémonies traditionnelles des autochtones : Le tabac ne doit pas être fumé et est considéré comme une drogue traditionnelle au même titre que le cèdre, le sauge et le foin d'odeur (« sweetgrass »). D'autres cultures utilisent la fumée pour la purification et la prière. Inviter un sage pour expliquer l'utilisation des drogues traditionnelles dans les cérémonies.

Habiletés d'affirmation de soi et d'évitement pour réduire le danger inhérent à certaines situations

- Demander aux élèves de démontrer par des jeux de rôle des manières efficaces d'éviter les situations dangereuses ou de s'affirmer face au danger. Préparer des scénarios appropriés à la classe. Voici quelques exemples possibles de situations à exploiter (les élèves peuvent aussi bien choisir le théâtre de marionnettes) :

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Exemples de situations :

☐	Jean et ses frères et sœurs (ou ses amis) jouent seuls à la maison. L'un d'eux découvre des pilules rondes colorées dans un placard. De quoi pourrait-il s'agir? De quelles manières pourraient-ils réagir? Quelles seraient les conséquences d'un mauvais choix? Comment pourriez-vous les aider à prendre une bonne décision? (voir C.4.3.A.3)
☐	Renée est dans la salle de bain. En ouvrant un des meubles, elle découvre toutes sortes de produits étiquetés, dont certains marqués de symboles de danger. Par curiosité, elle commence à les ouvrir. Pensez-vous qu'elle a raison? Pourquoi? Que feriez-vous si vous étiez à sa place?
☐	Trois amies se retrouvent ensemble un vendredi soir chez l'une d'elles. Les parents se sont absentés pour la soirée. Les filles s'ennuient. Elles découvrent dans le garage sur une étagère deux bouteilles qui semblent contenir de la limonade. Les filles s'en emparent et sortent des verres pour boire. Si vous aviez le pouvoir d'intervenir, que feriez-vous et pourquoi?
☐	Antoine est en train de corriger les erreurs dans son cahier avec du correcteur liquide. Il aime l'odeur de ce produit et l'inhale. Vous êtes son ami et vous le voyez faire. Comment réagissez-vous? Pourquoi? Listez au moins trois bonnes raisons de ne pas inhaler ce genre de produits.
☐	Deux amies jouent au docteur avec leurs poupées. L'une d'elles décide de faire semblant de donner des médicaments à sa poupée pour la guérir. Elle sort les médicaments qui se trouvent dans l'armoire à pharmacie; elle aime la couleur des petites pastilles qu'elle tient dans sa main et veut en goûter une. Que lui conseilleriez-vous? Pourquoi? Donnez au moins trois bonnes raisons de ne pas utiliser les médicaments de l'armoire à pharmacie (pas de permission des parents; pas prescrit pour elle; médicament prescrit pour une maladie particulière; la dose dépend de la taille, du poids, de l'âge et de la condition de la personne; un médicament n'est pas un bonbon; il pourrait y avoir d'autre chose dans le contenant).
☐	Annick et Éric décident de fabriquer un modèle réduit d'avion et de le peindre. Les parents sont occupés dans la cuisine. Ils cherchent au sous-sol et trouvent toutes sortes de choses qui leur semblent utiles pour réaliser leur projet dans l'atelier de la mère d'Annick : de la colle de modèle réduit, de la peinture en bombe aérosol, des outils, du décapant et du vernis. Ils s'installent dans le sous-sol et se mettent à la tâche. Pouvez-vous nommer au moins trois erreurs qu'ils commettent (pas de permission pour utiliser de vrais outils; aération insuffisante dans un sous-sol; danger d'inhalation; produits dangereux à manier)? Faire jouer la scène en faisant ressortir les dangers.
☐	Tu t'ennuies chez toi. Un ami t'appelle et t'invite à jouer à un jeu « intéressant » chez lui. Quand tu arrives chez lui, il essaie de te convaincre de faire une « vraie expérience scientifique » avec des produits d'entretien entreposés dans la remise de ses parents. Tu hésites. Pourquoi? Est-ce difficile parfois de dire ou non à ses amis? De quelles manières pourrais-tu refuser cette offre? Quelles seront les conséquences de la décision que tu prends (faire analyser plusieurs décisions possibles et leurs conséquences respectives)?

Je dis non

- Faire une démonstration de la manière de dire non et de s'affirmer dans des situations semblables aux situations précédentes. Voir C.4.3.B.4.
- Faire des mimes qui démontrent des manières efficaces d'éviter les situations dangereuses relatives aux substances nocives ou aux drogues, qu'elles soient licites ou illicites.
- Faire découper des illustrations publicitaires de produits dangereux à inhaler et fabriquer une pancarte ou une brochure d'avertissement.
- Faire voir un film sur les dangers des drogues ou des substances nocives et poser des questions pour amener les élèves à reconnaître les dangers et des manières efficaces de les éviter.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- Selon les auteurs d*es Chemins de la santé*, « il arrive parfois qu'une substance qu'on croit bien connaître ou qui se trouve dans un récipient familier ne soit pas toujours ce qu'on pense » (p. ex. eau et vinaigre blanc). Consulter *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues* pour d'autres renseignements ou stratégies d'enseignement.
- Le film *La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs* suggère des moyens efficaces de s'affirmer et de refuser la consommation de drogues.

Je m'affirme!

- Faire appliquer les étapes de résolution de problèmes (voir C.4.3.A.3) à des situations types.

 Voir l'annexe 14.

- Faire appliquer à des situations types ou à un film comme *La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs* ou *Savoir décider*, des stratégies d'affirmation de soi et d'évitement :
  - regarder la personne dans les yeux et dire non
  - s'éloigner d'un danger
  - demander la permission d'un adulte fiable
  - se confier à une personne responsable

 Voir l'annexe 12.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Attention au tabac

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si la pancarte ou le collage de l'élève contient les éléments suivants :

- un danger relatif à un produit du tabac
- l'endroit où l'on rencontre ce danger
- au moins une mesure de prévention
- au moins une recommandation

Échelle :
3 : 4 éléments
2 : 2 ou 3 éléments
1 : moins de 2 éléments

Observation : Je m'affirme

L'enseignant note si les élèves utilisent efficacement des stratégies d'affirmation de soi et d'évitement dans leur jeu de rôle.

 Voir l'annexe 12.

Remarques pour l'enseignant

La drogue est une substance qui a un ou plusieurs effets sur le fonctionnement naturel du corps humain. Différencier entre les drogues licites (comme les médicaments) et les drogues illicites (comme les stupéfiants) (voir C.5.3.D.1). Faire comprendre aux élèves que les médicaments sont des drogues licites dans la mesure où ils sont recommandés par un médecin ou un pharmacien et que leur utilisation est justifiée médicalement. En aucun cas l'enfant ne devrait prendre ou toucher des médicaments sans le consentement d'un adulte fiable (parent, médecin, pharmacien). Une drogue licite mal utilisée peut être nocive pour le corps humain. Les drogues illicites ne sont pas permises.

Certaines drogues, comme la nicotine, sont vendues au public dans des produits de consommation, comme les cigarettes. Cependant, en raison de leurs effets nocifs sur la santé, ces drogues sont à éviter. Consulter les sites Internet (*Centre de toxicomanie et de santé mentale*) et les ressources disponibles pour d'autres renseignements à ce sujet.

La nicotine est considérée comme un stimulant qui agit sur le système nerveux central. Une personne devient dépendante lorsqu'elle ne peut plus se passer de la drogue et que son fonctionnement normal en dépend. La dépendance se fait progressivement : l'organisme commence par tolérer la drogue, puis en réclame de plus en plus. La consommation régulière de drogues affecte les facultés, les émotions et les comportements humains. D'autre part, les gens qui consomment des drogues peuvent avoir d'autres problèmes indirectement associés à leur consommation, p. ex. il arrive qu'un mégot soit la cause d'un incendie.

Les substances à inhaler ne font pas toujours partie de la catégorie des drogues illicites car elles sont vendues (à bas prix) comme produits d'entretien ou d'artisanat. On les trouve dans la plupart des maisons : il s'agit souvent de produits ménagers (p. ex. solvants) ou de bureau (p. ex. colle, correcteur liquide). Les enfants peuvent inhaler ces substances accidentellement ou par curiosité, sans savoir qu'elles ont des effets nocifs sur leur santé. Cependant les conséquences peuvent être très graves (p. ex. arrêt cardiaque). Il est important que l'enfant comprenne que les produits d'entretien ou de nettoyage ne doivent pas être utilisés sans la surveillance d'un adulte fiable et qu'ils doivent être utilisés en tenant compte de certaines conditions : mode d'emploi, restrictions d'emploi, emploi approprié.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BELL, Sharyn. *Santé en tête : guide ressources pour les enseignantes et les enseignants*, Montréal, Chenelière, 1993, (613.0433 R643s 01 et 02).

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. *Centre virtuel de documentation sur l'alcool, le tabac et les autres drogues :* [http://www.atod.org/francais/home.asp, 5 juillet 2001]

Direction de la formation générale des jeunes. *Fiches d'activités complémentaires au guide d'activités « éducation à la santé » sur la prévention de la toxicomanie : primaire : formation personnelle et sociale*, Montréal, Ministère de l'éducation du Québec, c1992, (613.8/F724).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1re-4e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1re-4e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1re-4e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1re-4e).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 3e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre,* Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 3e).

Fondation de la recherche sur la toxicomanie. *N'y touche pas*, Secrétariat d'État du Canada, Ottawa, 1985, (Vidéo BXSO / V8266 + G).

Fondation de la recherche sur la toxicomanie. *Pas de quoi renifler*, Secrétariat d'État du Canada, Ottawa, 1985, (Vidéo BXSQ / V8267 + G).

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : tout le monde y gagne!*, Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, Winnipeg.

KOSS, Denise, Kenn WHITE et Mark STROPLE. *Les chemins de la santé : décisions concernant l'alcool et les autres drogues*, Winnipeg (niveau primaire), Fondation canadienne de lutte contre l'alcoolisme, 1986, (613.8071/S243c/01).

La drogue, vos amis et vous : comment réagir face à la pression des pairs, Windsor (Ontario), Sunburst Communications, c1988, (JPNL / V5743).

MARR, Jean, et Yvon DESAUTELS. *La bonne drogue et la mauvaise drogue*, Montréal, Éditions Pauline/Apostolat des Éditions, c1971, (613.8/M358g.Fd).

Nechi Training, Research and Health Promotions Institute, C.P. 34007, Kingsway Mall, Edmonton (Alberta) T5G 3G4 : [http://www.nechi.com/, 5 juillet 2001]

PARENT, Guy. *La pharmacie de M. Tremblay*, Ottawa, Carleton Productions, 198- (Vidéo BUGP / V8182 + G).

SANDERS, Pete, et autres. *la drogue*, Montréal, École active, 1989, « Parlons-en », (362.293 H489d).

SANDERS, Pete, et autres. *Pourquoi fumer?*, Montréal, École active, 1989, « Parlons-en », (613.85 S215p).

Santé et Bien-être social Canada. *Moi, je me bouge!*, vidéocassette, Montréal Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTK / V8559 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Bienvenue dans la gang, Monsieur Chang*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTI / V8557 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Changement d'air*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTN / V8562 + G).

Santé et Bien-être social Canada. *Savoir décider*, vidéocassette, Montréal, Productions Pixart, c1990, « Tes choix, ta santé », (JMTL / V8560 + G).

Seattle Institute for Child Advocacy Committee for Children. *Oui, tu peux dire non!*, Regina, Canadian Learning Company, c1985, (JHLL / V4112).

Visions – Centre of Innovation. C.P. 34007, Kingsway Mall, Edmonton (Alberta) T5G 3G4.

Working with Aboriginal Elders, Earth Concepts : Health Programs and Information : [http://www.visions.ab.ca/, 16 juin 2001]